SEJA BEM-VINDO (A)

02.

MAS AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL?

Nesta seção você aprenderá:

01 Mas afinal, o que é saúde mental?

02 Impactos da pandemia.

03 Por que as pessoas estão cada vez mais ansiosas e depressivas?

04 Por que podemos adoecer mentalmente na universidade?

05 Por que temos dificuldade de cuidar da nossa saúde emocional?

ESTE CONTEÚDO TAMBÉM
ESTÁ DISPONÍVEL EM VÍDEO

START

MAS AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

Para a Organização Mundial de Saúde, o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência doença.

"Compreende um estado de bem-estar em que as pessoas conseguem utilizar suas próprias habilidades, conseguem lidar com as tensões da vida e podem trabalhar de maneira produtiva."

Mas a sociedade controi um ideal do que é saúde e do que é felicidade que, muitas vezes, torna-se difícil de ser alcançado.

Pessoas mentalmente e emocionalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito e que a vida possui altos e baixos.

Quando nossa saúde mental está bem, **somos capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio.**

TER SAÚDE MENTAL SIGNIFICA...

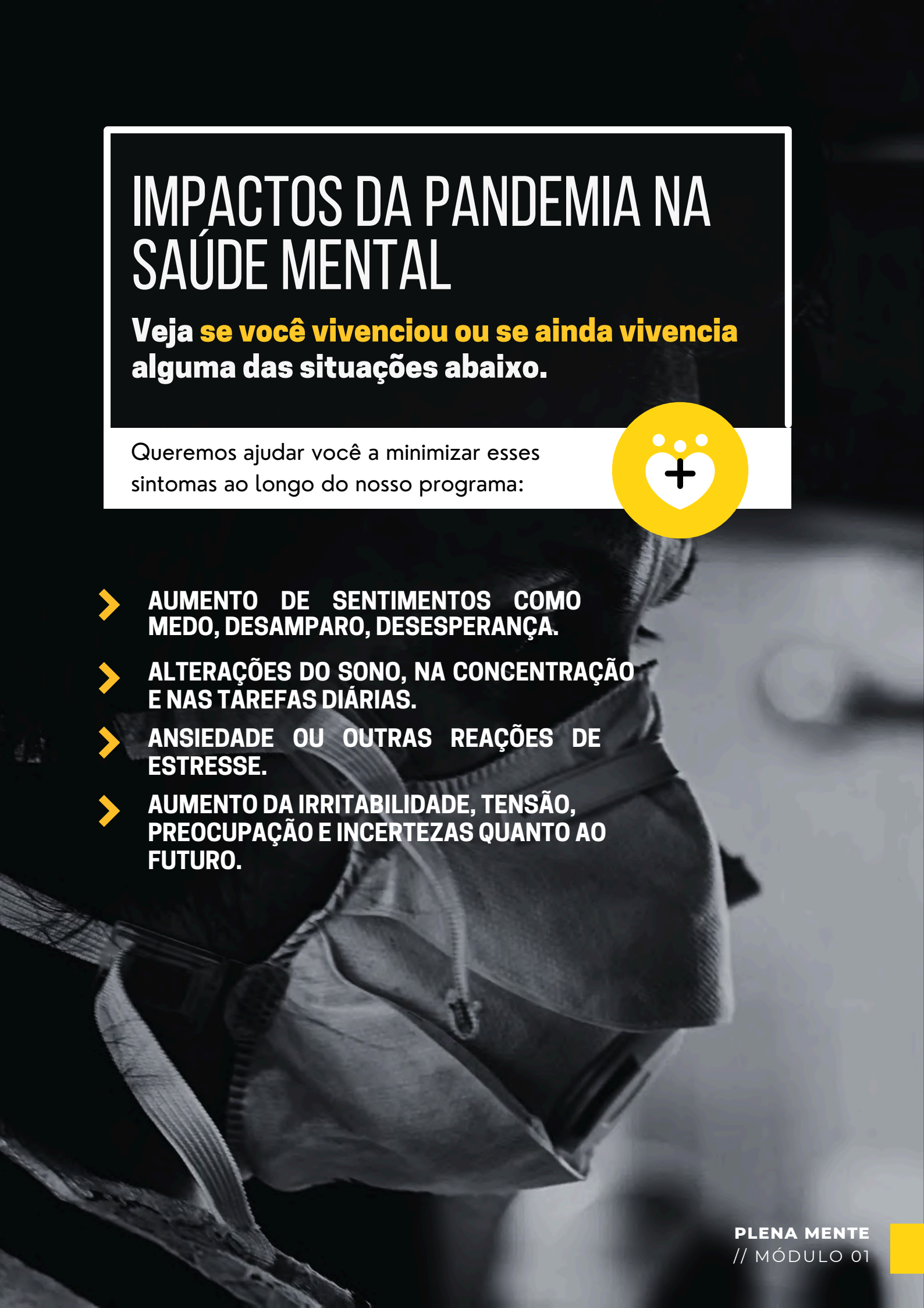
- Estar bem consigo mesmo (a) e com os outros;
- Lidar de forma efetiva com as exigências e estressores da vida;
- Gerenciar bem suas emoções, sem que elas o(a) dominem;
- Reconhecer quando está com dificuldades e buscar ajuda quando necessário.

LEMBRE-SE: Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento emocional em alguma fase da vida.

IMPACTOS DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

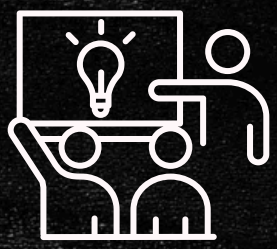
Veja se você vivenciou ou se ainda vivencia alguma das situações abaixo.

Queremos ajudar você a minimizar esses sintomas ao longo do nosso programa:



- **AUMENTO DE SENTIMENTOS COMO MEDO, DESAMPARO, DESESPERANÇA.**
- **ALTERAÇÕES DO SONO, NA CONCENTRAÇÃO E NAS TAREFAS DIÁRIAS.**
- **ANSIEDADE OU OUTRAS REAÇÕES DE ESTRESSE.**
- **AUMENTO DA IRRITABILIDADE, TENSÃO, PREOCUPAÇÃO E INCERTEZAS QUANTO AO FUTURO.**

O QUE A PANDEMIA NOS ENSINOU...



01

A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL IMPORTA TANTO QUANTO A SAÚDE FÍSICA.

Este cuidado deve ser contínuo e não pontual. Não podemos negligenciar o cuidado mental!

02

PRECISAMOS DE CUIDAR DAS NOSSAS EMOÇÕES.

Descobrimos a importância de nos escutarmos e de fazer uma autoavaliação das nossas necessidades psicológicas e das áreas de nossa vida que demandam mais atenção e mudança.

03

MANTER NOSSOS RELACIONAMENTOS É UMA NECESSIDADE.

O suporte social e a capacidade de se integrar em algum grupo com o qual você se identifica são básicos para a manutenção da saúde mental.

A disponibilidade para estabelecer e fortalecer relacionamentos afetivos também.

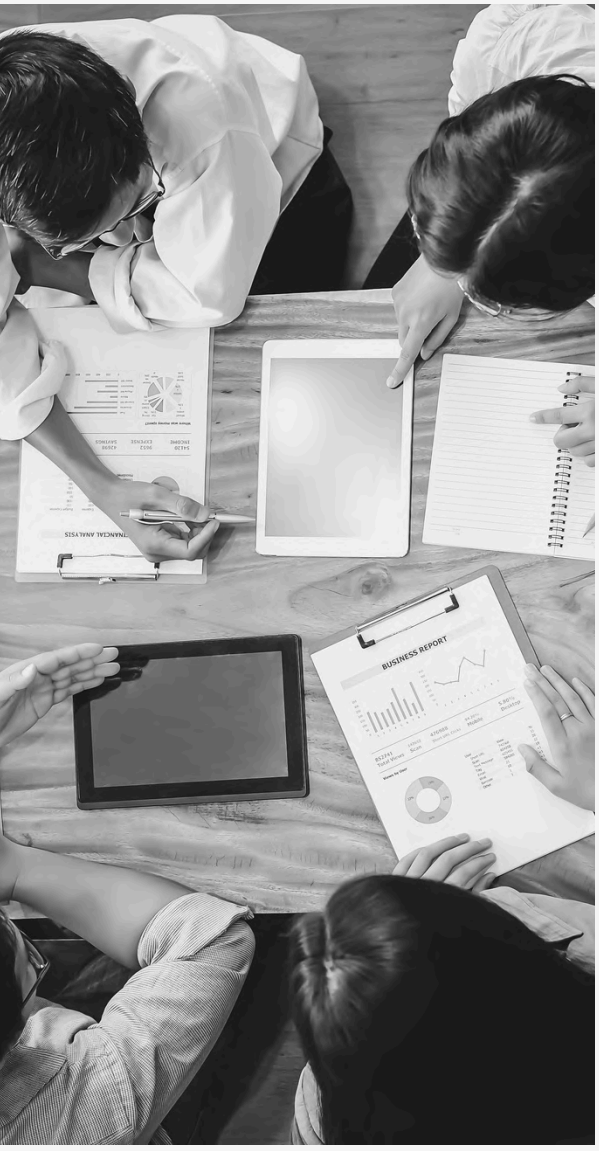
04

O USO EM EXCESSO DE TECNOLOGIA AFETA SUA SAÚDE MENTAL

Elas podem gerar: infoxicação, uso compulsivo das tecnologias, mudança na forma de se relacionar com as pessoas e até mesmo aumento de sintomas psicológicos.

MAS SE VOCÊ AINDA ACHA QUE NÃO PRECISA CUIDAR DA SUA SAÚDE....

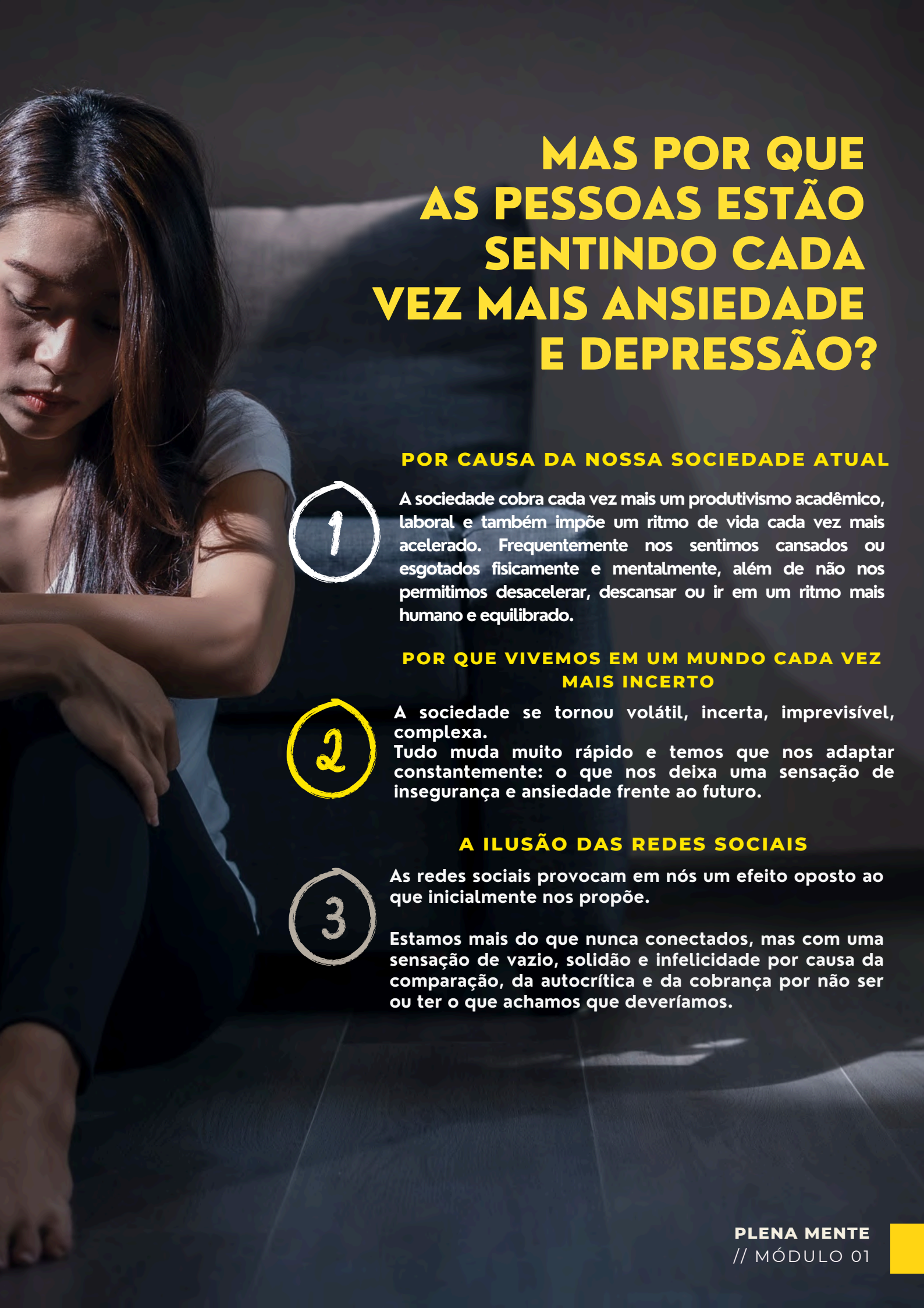
Você sabia?



- O Brasil é o país mais ansioso do mundo.
- O Brasil é o 4º PIOR país em ranking de saúde mental do mundo.
- É o país com maior prevalência de depressão da América Latina.
- E um dos países que mais consome antidepressivos e ansiolíticos.

83,5%

dos universitários de institutos e universidades federais, em todo o país, relataram que passam por sofrimento emocional: ansiedade e estresse são os principais.



MAS POR QUE AS PESSOAS ESTÃO SENTINDO CADA VEZ MAIS ANSIEDADE E DEPRESSÃO?

POR CAUSA DA NOSSA SOCIEDADE ATUAL

1

A sociedade cobra cada vez mais um produtivismo acadêmico, laboral e também impõe um ritmo de vida cada vez mais acelerado. Frequentemente nos sentimos cansados ou esgotados fisicamente e mentalmente, além de não nos permitimos desacelerar, descansar ou ir em um ritmo mais humano e equilibrado.

POR QUE VIVEMOS EM UM MUNDO CADA VEZ MAIS INCERTO

2

A sociedade se tornou volátil, incerta, imprevisível, complexa.
Tudo muda muito rápido e temos que nos adaptar constantemente: o que nos deixa uma sensação de insegurança e ansiedade frente ao futuro.

A ILUSÃO DAS REDES SOCIAIS

3

As redes sociais provocam em nós um efeito oposto ao que inicialmente nos propõe.

Estamos mais do que nunca conectados, mas com uma sensação de vazio, solidão e infelicidade por causa da comparação, da autocrítica e da cobrança por não ser ou ter o que achamos que deveríamos.

E POR QUE PODEMOS ADOECER NA UNIVERSIDADE?

Imagine a sua jornada acadêmica como se fosse uma linha do tempo: com início, meio e fim.

Para cada momento da sua graduação, há questões específicas que podem gerar sofrimento emocional.

Na entrada da universidade, a principal dificuldade é a questão da saída do ensino médio para o ensino superior e consequentemente a **necessidade de adaptação** a esse novo contexto, ao curso e a instituição de ensino.

Com o SISU, muitos jovens saem de casa, e vão para novas cidades, ou até mesmo outros estados o que gera a necessidade maior de adaptação e também da **criação de novos vínculos e rede de apoio social.**

Você provavelmente se esbarrou com algumas das seguintes questões no início do seu curso de graduação:

- ***o volume de temas de estudo,***
- ***a complexidade das matérias,***
- ***a grade curricular extensa,***
- ***a frequência de avaliações,***
- ***a mudança de rotina,***
- ***a alta expectativa pessoal ou parental,***
- ***e talvez até de residir em uma nova cidade, ou uma nova moradia/república.***

Todos esses são fatores potencialmente estressantes.

E podem ter uma intensidade de impacto diferente para diferentes pessoas.

PORQUE ADOECEMOS NA UNIVERSIDADE ?

Diversos fatores (pessoais, familiares, sociais, econômicos, institucionais) interagem e influenciam nos processos de saúde-doença dos universitários, principalmente na entrada da universidade.

Psicológicos

Como insegurança, isolamento, dificuldade de aprendizagem, sensação de não pertencimento, de inadequação, dificuldade em lidar com emoções, crenças pessoais de ineficácia, dificuldade em lidar com adversidades e situações estressantes.

Dificuldades interpessoais

Como a mudança de cidade, distância de casa, conflitos familiares, perda ou distanciamento de algumas amizades e dificuldade em fazer novas amizades.

Nossa sociedade atual

Sob uma ótima mais macro, pode haver a reprodução no campo universitário de questões da nossa sociedade contemporânea (tais como a lógica do produtivismo, da competitividade, do ritmo de vida acelerado, da falta de tempo).

Ritmo Acelerado

A sociedade que cobra cada vez mais um produtivismo acadêmico e também impõe um ritmo de vida cada vez mais acelerado. Frequentemente nos sentimos cansados ou exaustos e não nos permitimos desacelerar, descansar ou ir em um ritmo mais humano e equilibrado.

POR QUE PODEMOS ADOECER MENTALMENTE NA UNIVERSIDADE?

- No meio do curso, **pode haver um confronto entre as suas expectativas e a realidade com relação ao curso e à profissão.** Os principais desafios giram em torno de lidar com **sentimentos de dúvidas e incertezas** e muitos podem **questionar e a refletir as escolhas que fizeram,** como: "será que escolhi o curso certo?". Além de considerar trancar ou mesmo abandonar/mudar de curso.

- No final da graduação, é comum a preocupação com estágios, o trabalho de conclusão, a formatura, a pressão por escolher uma área de atuação, além disso, as **inseguranças com relação ao mercado de trabalho podem gerar ansiedade.**

- Por fim, na pós-graduação, pode ser difícil **passar em seleções concorridas,** há cobranças para **conseguir fomento financeiro, por resultados**, **por publicações, além da possível dificuldade na relação orientador e aluno** são os principais fatores de risco para a saúde mental nessa fase.

Se você se identificou com algumas dessas questões, não se preocupe. Todos, em maior ou menor grau, passamos por algumas dessas adversidades. A boa notícia é que trabalharemos nos nossos ebooks muitas destas questões.

Exercício: Sua Linha do Tempo

1. **Em qual momento (fase) da universidade você se encontra? No início, meio, fim ou na pós?**

2. **Quais são as principais dificuldades que você enfrenta? Em qual (ais) áreas da vida? (saúde, emocional, relacionamentos, família, relações)**

3. **Como essas dificuldades impactam na sua saúde mental?**

NÃO NORMALIZE O SOFRIMENTO

Um dos principais riscos do negligenciamento no cuidado com a saúde emocional é a possibilidade de que o sofrimento psíquico se torne comum para o indivíduo, que passa a aceitar sem questionar os sintomas, vivenciando-os como sendo algo normal do dia a dia.

NÃO É NORMAL.

01 #Não é Normal: A universidade ser um gatilho de ansiedade.

02 #Não é Normal: Não ter tempo para a sua família.

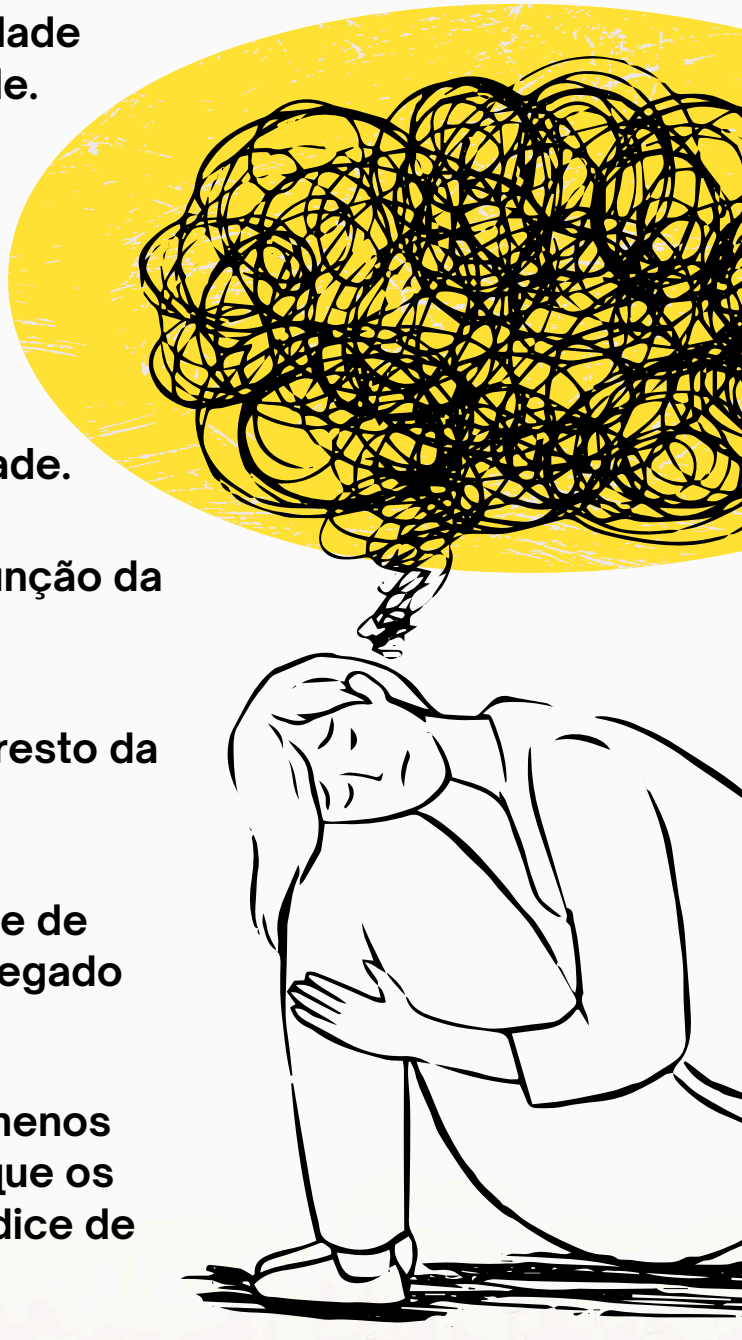
03 #Não é Normal: Sentir culpa por fazer atividades não relacionadas à faculdade.

04 #Não é normal: Viver em função da universidade.

05 #Não é Normal: Colocar o resto da vida em segundo plano.

06 # Ter crises de depressão e de pânico por estar sobrecarregado não é normal.

07 #Não é Normal: Sentir-se menos inteligente e competente que os outros por conta do seu índice de rendimento acadêmico.



TUDO BEM NÃO ESTAR TUDO 100% BEM

Cuidar da saúde mental é uma necessidade de todos, no entanto nunca nos foi ensinado como se faz isso.

Ademais, a falta de espaços de fala e de escuta em nossa sociedade para abordar esse tema muitas vezes afasta as pessoas desse cuidado.

Esperamos reduzir algumas dúvidas, mitos e tabus que ainda impedem que muitas pessoas tenham um olhar mais atento para si.

Você não precisa guardar tudo aí dentro e passar por isso sozinho (a).

POR QUE TEMOS DIFICULDADE DE CUIDAR DA SAÚDE EMOCIONAL?

Não há uma resposta única.
Muitas vezes o que acontece é uma soma de fatores que impedem as pessoas de cuidarem de sua saúde mental.

Quando você não tem tempo, recursos econômicos, quando não sabe onde buscar ajuda, quando desconhece dos atendimentos psicológicos dentro da universidade e dentro da sua cidade, e também a depender da sua concepção acerca do que é saúde mental (tendo preconceitos, por exemplo), tudo isso pode se transformar em barreiras e até mesmo o agravar sintomas!

CRENÇAS EQUIVOCADAS

Muitos acreditam que só depois de estar muito mal que devem fazer algo a respeito.
Outras acreditam que devem dar conta de tudo sozinhas.
Ou que expor dificuldades pode ser interpretado como fraqueza.

PRECONCEITO E ESTIGMA

Eles se traduzem por uma avaliação negativa e pejorativa das pessoas que estão em depressão, ansiedade ou estão passando por alguma adversidade na vida.
Como: "só quem procura um psicólogo é gente doida", "depressão é frescura"....

DICA: REFLITA QUAIS TÊM SIDO AS SUAS BARREIRAS QUE IMPEDEM VOCÊ DE CUIDAR DA SUA SAÚDE.

E POR QUE TEMOS DIFICULDADE EM PEDIR AJUDA?

Pedir ajuda pode parecer desafiador em um primeiro momento. Talvez você possa ter se decepcionado no passado com alguém ou com algum profissional e temer que isso aconteça novamente. Ou inclusive ter receios de não ser compreendido(a) ou que o que dizerem não ajudará em nada.

Mas, não fazer nada também é arriscado!

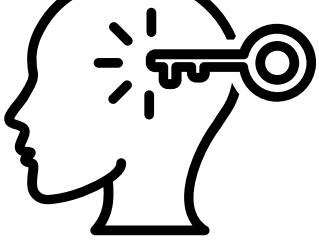
A inércia é muito ou até mais prejudicial - não fazer nada a respeito da depressão, da ansiedade ou do estresse que o (a) afeta provavelmente fará com que eles se intensifiquem.

Talvez ao ler essa seção você mesmo (a) já tenha identificado algumas crenças ou preconceitos em relação às suas próprias dificuldades em cuidar de sua saúde mental. Mas queremos deixar uma importante mensagem:

Você tem o direito de cuidar da sua saúde mental. E não precisa esperar desenvolver um transtorno depressivo ou de ansiedade, ou ter uma crise de pânico para querer começar a se cuidar!

Queremos ser para você uma referência de cuidado em saúde, nos responsabilizamos em oferecer apoio e informações úteis para esse cuidado inicial! Para isso, te convidamos a fazer um compromisso de permanecermos juntos essas próximas 06 semanas.

Vamos juntos?



QUEBRANDO ALGUNS MITOS, ESTIGMAS E TABUS

MITOS E ESTIGMAS SOBRE A SAUDE MENTAL:	ADOTANDO UMA NOVA PERSPECTIVA:
"EU PRECISO ESTAR MUITO MAL PARA PROCURAR AJUDA".	CASO VOCÊ NÃO SE AJUDE AGORA, ESSES PEQUENOS SINAIS E SINTOMAS PODEM AUMENTAR E EVOLUÍREM PARA UM QUADRO PERSISTENTE.
"SOMENTE SE EU FOR DIAGNOSTICADO COM UM TRANSTORNO EU DEVO PROCURAR UM PROFISSIONAL".	CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É SEU DIREITO. VOCÊ NÃO PRECISA ESPERAR ESTAR EM UM SOFRIMENTO INTENSO PARA DECIDIR FAZER ALGO A RESPEITO.
"EU CONSIGO LIDAR COM ISSO SOZINHO (A)".	TALVEZ EM ALGUMAS SITUAÇÕES ISSO REALMENTE SEJA VERDADE, CONTUDO, QUEREMOS SER UM REFERENCIAL DE SAÚDE PARA VOCÊ. PENSE O QUANTO PODERÁ SER ÚTIL PARA SUA VIDA APRENDER, DESENVOLVER OU AMPLIAR NOVAS HABILIDADES E RECURSOS.
"ISSO NÃO É NADA, COM O TEMPO VAI PASSAR".	NA VERDADE, DIVERSAS PESQUISAS NA ÁREA DA PSICOLOGIA DEMONSTRAM JUSTAMENTE O CONTRÁRIO: SE NADA É FEITO (OU SE É FEITO TARDIAMENTE) OS SINTOMAS EVOLUEM, AUMENTAM A SUA INTENSIDADE, FREQUÊNCIA, DURAÇÃO E GRAVIDADE.
"O QUE MEUS AMIGOS E FAMILIARES VÃO PENSAR DE MIM?".	VOCÊ NÃO PRECISA FALAR COM QUALQUER UM. PARTILHE SUAS ANGÚSTIAS E EXPERIÊNCIAS SOMENTE COM PESSOAS DE CONFIANÇA E QUE VOCÊ SINTA SEGURANÇA E AMPARO.
"ISSO QUE ESTÁ PASSANDO É UM SINAL DE FRAQUEZA E FRESCURA".	NA VERDADE, A BUSCA POR AUXÍLIO É UM SINAL DE AUTOCUIDADO E DE QUE ALGO PODE SER FEITO PARA DIMINUIR AS SENSAÇÕES DE DESCONFORTO FRENTE ÀS ADVERSIDADES DA VIDA.